

NOME: CINTIA APARECIDA SANTOS

TÍTULO: INTERFERÊNCIA DO HORÁRIO DE REALIZAÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO NA QUALIDADE DO SONO

AUTORES: JOSÉ VÍTOR VIEIRA SALGADO , CINTIA APARECIDA SANTOS, JOSÉ VÍTOR VIEIRA SALGADO , JÚLIA VIEIRA SALGADO SILVA, LAYRA FERNANDES MARTINS, JACQUELINE ALVES, GABRIELA VIANA SANTOS, GABRIELA RIBEIRO DE OLIVEIRA, SARA DAYANE SILVA, JULIANA MARIA DA COSTA MENEZES, GLEISON SILVA MORAIS, NEWTON SANTOS DE FARIA JÚNIOR, LUCAS RIOS DRUMMOND

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): FAPEMIG

PALAVRA CHAVE: SONO, EXERCÍCIO FÍSICO, QUALIDADE DO SONO

RESUMO

O exercício físico regular apresenta uma associação positiva com o sono e contribui significativamente para a manutenção do bem-estar e da qualidade de vida da população em geral, proporcionando inúmeros benefícios à saúde. Considerando-se o papel do sono na vida dos indivíduos e os efeitos prejudiciais de suas alterações, um nível de sono não adequado influi diretamente na qualidade de vida. O objetivo do estudo foi verificar a interferência do horário de realização de exercício físico na qualidade do sono em frequentadores regulares de academias de ginástica na cidade de Divinópolis-MG. Trata-se de um estudo observacional, transversal, realizado com indivíduos praticantes de exercícios físicos. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade do Estado de Minas Gerais, sob número de protocolo 85018318.9.0000.5115. Todos os indivíduos foram avaliados quanto à qualidade do sono abordados de acordo com o questionário Índice de Qualidade de Sono de Pittsburgh. A amostra de 149 indivíduos foi consecutiva e de conveniência, subdivididos em três grupos: treino durante a manhã (TM) 34,6%, à tarde (TT) 36,0% e a noite (TN) 29,4%. A média de idade da amostra foi de 29,3 ($\pm 10,1$) anos e IMC de 23,7 ($\pm 3,2$) kg/m². Do total da amostra 53,6% foram do sexo feminino. 48,6% dos indivíduos apresentaram boa qualidade sono, 45,8% ruim e 5,6% presença de distúrbios do sono. No grupo TM, 37,1% dos indivíduos apresentaram boa qualidade do sono, 31,8% ruim e 25,0% presença de distúrbios do sono. Já no grupo TT, 37,1% indivíduos apresentaram boa qualidade do sono, 34,8% ruim e 62,5% presença de distúrbios do sono. E no grupo TN, 25,7% indivíduos apresentaram boa qualidade do sono, 33,3% ruim, e 12,5% presença de distúrbios do sono. Verificou-se que indivíduos praticantes de exercício físico regular apresentaram boa qualidade do sono. O que se pode inferir que o sono de indivíduos mais ativos fisicamente tende a ser mais relaxado e restaurador.